

県民だより

さががすき。

Saga ga Suki

1

2022

毎月発行No.493
令和4年1月号

県民だより さががすき。2022

1

令和4年1月号
毎月発行No.493

SAGA 2024

国スポ・全障ス
新しい大会へ
の人のスポーツのチ...



佐賀から世界へ!

チャレンジできる環境づくり

発行/佐賀県広報広聴課
佐賀市城内一丁目1番59号
☎0952(25)7219

見やすいユニバーサルデザイン
フォントを採用しています。

子育て支援
「さが」
子育てに便利な情報発信中!
子育てしたい県民さが 検索

オープンエア
OPEN-AIRで楽しもう!
さがっぴいのおさんぽ日記

さがっぴい
さがっぴい
大人気のローラースライダー!

展望台からの眺めは爽快!

Information

とことろ 鹿島市大字納富分5900番地(代表地番)

情報 ●無料駐車場あり
●一部施設の利用は申し込みや使用料が必要

問 鹿島市役所 都市建設課 ☎0954(63)3415

詳しくはこちら

毎月抽選で8名様に当たる!

読者プレゼント

佐賀生まれのブランド柑橘! にじゅうまる (2~3個)

プチっとした食感とジューシーな果汁!

住所・氏名・電話番号・クイズの答え・本紙の感想を書いて下記応募先へ、はがき、FAX、Eメールでご応募ください。

1月号 キーワードクイズ

次の○に入る言葉(ひらがな)をお答えください。

さがらしい、やさしさのカタチ
さが ○○○○

ヒント:P3(新春鼎談)で紹介。みんなが自分らしく暮らせることを目指す取り組み

応募先 〒840-8570(住所不要) 佐賀県 広報広聴課
県民だより「さががすき。」1月号プレゼント係
FAX 0952(25)7263 ☎dayori@pref.saga.lg.jp

締め切り 1月20日(木) ※郵送の場合は当日消印有効

※当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます

佐賀の旬を美味しくいただきます

白菜の豆乳スープ

白菜にはビタミンやミネラルがたっぷり含まれています!

県産野菜がたっぷり入った身体を温めてくれるスープです!

エネルギー 133kcal (1人分)

材料(4人分)

白菜	100g
玉ねぎ	1/2玉
大根	80g
にんじん	40g
ブロッコリー	80g
しょうが	小さじ1(みじん切り)
豚ひき肉	80g
オリーブオイル	小さじ1
水	1と1/3カップ
調整豆乳	1と1/3カップ
コンソメ	1個
塩・こしょう	少々

作り方

- 白菜はざく切り、玉ねぎ・大根・にんじんは小さめの角切りにし、ブロッコリーは茹でておく。
- 鍋にオリーブオイルとしょうがを入れて炒め、豚ひき肉・玉ねぎ・大根・にんじんの順に加えて炒める。
- ②に水・コンソメ・白菜を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 調整豆乳を加えて、塩・こしょうで味を整え器に盛り、茹でてブロッコリーを添えたら完成!

レシピ提供 上峰町食生活改善推進協議会